



令和5年11月 献立表

【今月の目標】
きれいに手を洗おう



南知多町学校給食センター

日 曜		献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617
		★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく		たまねぎ ごぼう	さとう			
		なまあげのふきよせに  いろいろのよい料理です！	なまあげ ぶたにく	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぶん くり			
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ	こまつな にんじん	キャベツ	さとう			
2	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		648
		★はるまき	ぶたにく	にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら		
		ピーマンいりやさしいため	ツナ	あかピーマン  おピーマン	キャベツ	ピーマン さとう	ごまあぶら		
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん			
6	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		592
		とりにくのてりやき	とりにく		しょうが	さとう でんぶん			
		やさしいこのものあえ			たくあん もやし キャベツ きゅうり				
		ぶたじる  南知多町産のわかめを使います！	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ			
7	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		698
		カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぶん			
		★さつまいもコロッケ				さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら		
		きゅうりとわかめのすのもの 	ツナ	わかめ	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
8	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
		★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく		たまねぎ	さとう でんぶん			
		れんこんのきんぴら	ぶたにく はんぺん	にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら		
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん			
9	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
		ビビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご		にんにく	さとう			
		ビビンバ(ナムル)	みそ	にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
		ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ			
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう		さとう			
10	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		596
		さけのしおこうじやき	さけ						
		にくじゃが 	ぶたにく はんぺん	にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう			
		りんご			りんご				
13	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604
		★さばのはちょうみそに	さば みそ			さとう			
		きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん あぶらあげ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう			
		ゆばととうふのすましじる 	ゆば とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぶん		
14	火	ツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		663
		とりにくのカレーふうみやき	とりにく						
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター		
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	パインアップル みかん ナタデココ	さとう			
15	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639
		★キャベツいりミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく		キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら		
		ひじきのいために  南知多町産のひじきを使います！	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	さといも でんぶん			

日 曜	献 立 名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中	
16 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		668	
	★やきぎょうざのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん			
	マーボ豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	834	
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま		
17 金	「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう口			ごはん口		599	
	★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しいたけ こんにゃく	さとう		748	
	しらすぼしとわかめのすのもの	南知多町産のわかめ としらす干しを使いま す！		しらすぼし わかめ	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
20 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		580	
	★いわしのかばやき	いわし				さとう でんぶん	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			723	
	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ			
21 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		581	
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ				
	★しゅうまいのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう		729	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
22 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		637	
	さわらのみそマヨネーズやき	味噌とマヨ ネーズの旨ば しい風味を味 わってね！	さわら みそ				マヨネーズ		
	かんとうに	はんぺん なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		772	
	みかん				みかん				
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		600	
	★キャベツいりつくね	ぶたにく とりにく			キャベツ	でんぶん			
	はるさめのあますあえ	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま	747	
	かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん			
28 火	きなこあげパン 牛乳	人気メニューです♪	きなこ	ぎゅうにゅう		こがたロールパン さとう	あぶら	607	
	トマトスパゲッティ		ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう		オリーブあぶら
	こんさいとみずなのサラダ		ハム		みずな	キャベツ れんこん コーン		ドレッシング	744
	★りんごゼリー					りんご	さとう		
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608	
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん			
	こまつなとうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな にんじん	もやし	さとう		748	
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ				
30 木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		668	
	ビーフカレーライス	南知多町産の 知多牛を使いま す！	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	★だいずナゲット(小1こ・中2こ)		だいず とりにく					あぶら	868
	ハムとやさいのマリネ		ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	
和食を見直そう		※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。					エネルギー摂取基準(kcal)	小650 中830	

和食を見直そう

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

給食予定回数 19回

和食の4つの特徴を紹介します。

- ① 新鮮な食材とその味わいを活用
海・山・里の旬の食材を生かした調理の知恵があります。
- ② 栄養バランスがよく、健康的な食事
ごはん、汁物、おかずを組み合わせ、だしを使うことで、薄味でもおいしく感じられます。
- ③ 自然の美しさを表現
四季の花や葉で飾り付け、季節にあった器で季節感を楽しみます。
- ④ 年中行事との関わり
おせち料理や月見だんごなど、年中行事と深い関わりがあります。
新米がおいしい季節になりました。南知多町でもおいしいお米が収穫されています。そこで、今月からはごはんは南知多町産のコシヒカリを使用していきます。地域の恵みに感謝していただきます！

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接に関わっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。